

## Можно попытаться бросить курить

- Буду планировать количество выкуриваемых сигарет ежедневно до полного отказа;
- Стану меньше сигарет выкуривать каждый день;
- Буду покупать не более одной пачки сигарет, заменять на менее любимые;
- Буду прятать сигареты или отдавать их кому-либо на хранение, чтобы каждый раз приходилось их искать или просить.

## С чего начать бросить курить

- Попробую разобраться почему я курю, сколько я курю, а сколько автоматически закуриваю;
- Буду перекладывать сигареты на новое место, вдалеке от зажигалок, чтобы не закурить автоматически;
- Буду обходить стороной компании курящих;
- Соберусь и наконец начну день полного отказа от курения – в выходной день;
- Буду остерегаться от ненужных стимулов закурить - алкоголь, кофе;
- Расскажу родным, их поддержка не помешает;
- Поменяю сигареты на что-нибудь приятное, но полезное;
- Буду больше бывать на свежем воздухе, гулять, запишусь в тренажерный зал.

**СПОРТ** - очень полезное занятие и приятная альтернатива курению.

Способен предупредить тягу к курению, депрессии, нервозности и стрессовой ситуации, прибавке в весе.